



区民のページ「ちゅうおう」

2008

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

▶ 中央区老人クラブ連合会主催「輪投げ大会」



▶ 中央区老人クラブ連合会主催「パークゴルフ大会」



▶ 中央区老人クラブ連合会主催「新春カルタ大会」

ひ けつ 元気の秘訣は、仲間と集うこと

日本は、高齢社会を迎えようとしています。
元気なお年寄りが増える一方で、高齢者の孤独死という悲しいニュースを見たり聞いたりします。充実した老後を過ごすためには、人と集い仲間を増やすことが大切です。
今月は、健康づくりや生涯学習など、仲間とともに多彩な活動をしている老人クラブや高齢者教室などをご紹介します。
いっしょに仲間づくりを始めてみませんか。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-231-2400 (内線224) Fax011-231-6539

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz)

毎週月曜午後0時30分～

「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～

中央 1 2008-●-広報さっぽろ

人口 210,698人 (前月比 +91)
男 94,124人 女 116,574人
世帯数 114,739世帯 (前月比+62)
平成20年2月1日現在



日本人の平均寿命は、医学の進歩などにより延び続け、現在、女性が八十五歳、男性が七十九歳を超え、「人生八十年時代」というのが一般的になりました。

今後、高齢化が一層進む中、お年寄りの生きがいや健康づくり、仲間との交流や活動の場が求められています。

老人クラブ

「健康・友愛・奉仕」活動を基本に、それぞれの地域で文化・教養、スポーツなどの健康増進やレクリエーション活動をはじめ、町内清掃や募金協力などのボランティア活動に取り組んでいます。

会員は、おおむね六十歳以上の方で、区内には現在三十四のクラブ（左ページ中央区内の老人クラブ一覧表参照）があり、約二千六百人の方が活動しています。また、これらの集合体として、**中央区老人クラブ連合会**（山口富美会長）が組織されています。

次に老人クラブの活動をいくつかご紹介いたします。

同会が設立五十周年の記念事業のため長年積み立ててきた資金を贈呈しました。



幌西地区で活動している

「幌西長栄会（東出松夫会長）では、毎週金曜日に幌西会館（南11西14）において、健康体操などを行い、積極的に健康づくりの活動を行っています。

また、中央区老人クラブ連合会では、区内の老人クラブ相互の親睦と交流を深めるための活動を行っています（区民のページ表紙写真参照）。

来年9月に道内で開催される全国健康福祉祭北海道・札幌大会「ねんりんピック北海道・札幌2009」（※）にも開催地の一員として、祭典に参加される方との交流を図るなど積極的に取り組んでいます。

中央老人福祉センター

市内に居住する六十歳以上の方を対象に各種教養講座や職能訓練、機能回復訓練のほか、健康相談などを行っています。

※六十歳以上の高齢者を中心とするスポーツや文化、福祉などの全国規模の総合的な祭典

ます。

◆ご利用される方は、年齢・住所が確認できるもの（健康保険証、敬老手帳など）をご持参ください（登録の手続きがあります）。

◆利用時間：午前9時～午後5時。

◆休館日：第一土曜日、祝日、年末年始。

◆利用料：無料（ただし、材料費などが必要となる場合があります）。



中央区シルバーセミナー

区内に居住する六十五歳以上の方を対象にした、教養とふれあいを深め、生きがいのある毎日を過ごすための高齢者教室です。主に中央区民センターを会場に、歴史や文化、健康、科学、さらに実用的な生活の知恵まで幅広い分野の専門家による講座を中心に開

催しています。

現在開催しているセミナーは、昨年の6月から本年3月まで三期にわたり、二百人を超す方が共に学んでいます。

2月1日に行われた三期一回目のセミナーは「お気軽！介護教室」をテーマに、札幌市在宅福祉サービス協会から講師を招き、介護サービスの利用の仕方、便利な介護用品などを学びました。

平成二十年度においてもシルバーセミナーを開催する予定です。詳しい申し込み方法などは、広報さっぽろ5月号に掲載予定です。



催しています。

現在開催しているセミナーは、昨年の6月から本年3月まで三期にわたり、二百人を超す方が共に学んでいます。

2月1日に行われた三期一回目のセミナーは「お気軽！介護教室」をテーマに、札幌市在宅福祉サービス協会から講師を招き、介護サービスの利用の仕方、便利な介護用品などを学びました。

平成二十年度においてもシルバーセミナーを開催する予定です。詳しい申し込み方法などは、広報さっぽろ5月号に掲載予定です。

仲間と一緒に運動したり学んだりすることは、生きがいのある心豊かな生活に結びつきます。みなさんもたくさん活動の輪に加わり、新しい仲間づくりを始めませんか。

<中央区内の老人クラブ一覧表>

	ク ラ ブ 名	例会開催日	会場（住所）	主な活動内容
1	西創成喜楽会	第2・4木曜日	西創成会館（南5西7）	旅行、清掃奉仕など
2	西地区老人クラブ和老会	金曜日	西会館（南6西13）	ボランティア、見学会など
3	大通ふれあいクラブ	木曜日	リンケージプラザ（北1西9）	募金活動、花苗植栽など
4	札幌本府白寿会	2カ月に1回		旅行、研修など
5	中央どんぐりクラブ	第2金曜日		体操、研修旅行など
6	桑園桑の実会	月に4回	桑園ふれあいセンター（北7西15）	ゲートボール、舞踊など
7	曙和朗会	月に4回	曙福祉会館（南11西10）	民謡舞踊、旅行など
8	東福友会	毎月8のつく日	東地区会館（南2東6）	輪投げ、研修旅行など
9	豊水豊寿クラブ	第3水曜日	豊水会館（南8西2）	町内清掃、旅行など
10	山鼻長寿会	月曜日	山鼻会館（南23西10）	旅行、輪投げなど
11	南円山老人クラブ	木曜日（月4回）	南円山会館（南9西21）	健康教室、旅行など
12	東北恵寿会	金曜日（月3回）	東北会館（北2東2）	旅行、公園清掃など
13	幌西長栄会	金曜日	幌西会館（南11西14）	舞踊、体操など
14	幌西六喜クラブ	第1・3木曜日		マージャン、施設見学など
15	円山北町クラブ	第2～5月曜日	円山北町会館（北7西26）	ゲートボール、旅行など
16	苗穂洋々会	木曜日	苗穂会館（北1東10）	パークゴルフ、輪投げなど
17	山鼻和楽会	火曜日	山鼻福祉センター（南24西13）	百人一首、ダンスなど
18	伏見若葉会	第1・3土曜日		施設見学など
19	山鼻こぶしクラブ	第2・4土曜日		パークゴルフ、清掃など
20	円山西町幌見会	木曜日	円山西町町内会館（円山西町3）	民謡、旅行など
21	中央保健クラブ	水・金・土曜日	中央区民センター（南2西10）	ダンス、旅行など
22	宮の森明友会	月に2回	宮の森明和地区会館（宮の森2-11）	清掃奉仕、囲碁、旅行など
23	宮の森柏クラブ	第2～4土曜日	宮の森会館（宮の森2-5）	旅行、町内清掃など
24	宮の森北クラブ	第2水曜日		囲碁、健康教室など
25	宮の森つくも会	第4火曜日		ゲートボール、茶道など
26	円山火曜会	火曜日（月3回）	円山会館（北1西23）	日舞、カラオケなど
27	コスモス会	第1・3水曜日		パークゴルフ、旅行など
28	円山長生会	第2月曜日・第4金曜日		旅行、清掃、友愛訪問など
29	シニアクラブ中央	金・土曜日	社会福祉総合センター（大通西19）	ダンス、旅行など
30	山鼻サンタウン「サンワ会」	第2・4月曜日	山鼻サンタウン第1集会室（南23西12）	健康・頭脳体操など
31	幌西旭山クラブ	第2・4土曜日	旭山公園通地区センター（南9西18）	マージャン、友愛訪問など
32	七筒会	毎月20日	クリソバ-桑園集会所（北8西16）	ヨガ教室、資源回収など
33	優ゆうクラブ	第1・3土曜日	ラポール永山公園集会室（北2東7）	パークゴルフ、囲碁など
34	ヴェルビュ苗穂水曜会	第3水曜日	ヴェルビュ苗穂北3条通り集会室（北3東12）	囲碁、マージャンなど

※会場、開催日などが変わる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

中央区シルバーセミナー

中央区民センター
運営委員会
（南2西10）



☎271-1100

中央老人福祉センター

中央老人福祉センター
（大通西19・
社会福祉総合センター2階）
☎614-1001



老人クラブ

中央区老人クラブ連合
会事務局
（南3西11・中
央区保健福祉課
内）
☎231-2400（内線599）



お問い合わせ

情報 オアシス

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

中央区役所 ☎231-2400 (南3西11)

中央保健センター ☎511-7221 (南3西11)

中央区土木センター ☎614-5800 (北12西23)

中央区民センター ☎271-1100 (南2西10)

旭山公園通地区センター ☎520-1700 (南9西18)

大通公園まちづくりセンター ☎251-6353 (北1西9)

東北まちづくりセンター ☎251-8119 (北2東2)

苗穂まちづくりセンター ☎261-3669 (北1東10)

東まちづくりセンター ☎241-1696 (南2東6)

豊水まちづくりセンター ☎521-0204 (南8西2)

西創成まちづくりセンター ☎521-2384 (南5西7)

曙まちづくりセンター ☎511-0116 (南11西10)

山鼻まちづくりセンター ☎511-6371 (南23西10)

幌西まちづくりセンター ☎561-3256 (南11西14)

西まちづくりセンター ☎561-7124 (南6西13)

南円山まちづくりセンター ☎561-2472 (南9西21)

円山まちづくりセンター ☎611-3367 (北1西23)

桑園まちづくりセンター ☎621-3405 (北7西15)

宮の森まちづくりセンター ☎644-8760 (宮の森2-11)

国民健康保険料の減免 と夜間相談について

3月末は平成19年度国民健康保険料第10期分の納期限です。納め忘れのないようお願いいたします。なお、納付が困難な方は、お早めに納付相談にお越しくください。

また、失業等により、平成19年中の収入が前年と比べて大幅に減少し、保険料の納付が困難になった方は、申請により保険料が減免になる場合があります。

区役所2階保険年金課で減免申請を受け付けていますので、平成20年3月31日(月)までに、平成19年中の収入を証明する書類(確定申告書(控)・源泉徴収票・給与明細・雇用保険受給者証明書など)を持参の上、ご相談ください。なお、国民健康保険料を納



付できない事情があり、平日の午後5時15分までにお越しになれない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 3月27日(木)、28日(金)の午後8時まで。
※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

【詳細】 保険年金課収納一・二係 ☎(231) 2400

市税の夜間・休日 納付相談について

市税を納付できない事情が

あり、平日の午後5時15分までにお越しになれない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 3月10日(月)～14日(金)の午後8時まで。
▽休日相談 3月15日(土)、16日(日)の午前9時～午後3時まで。

※夜間・休日相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

【詳細】 納税課 ☎(231) 2400

川への雪捨てや、川に 近づくとはいけません

川に雪を捨てると、水の流れが悪くなり、はんらの原因となります。川に雪を捨てないようにしましょう。

また、川面周辺の雪や氷は崩れやすく、危険ですので、川には近づかないでください。

【詳細】 河川管理課

☎(818) 3415

【中央区選挙管理委員会からのお知らせ】

下表の住所に住民登録がある方は、次に行われる選挙から、投票所が「中央区民センターギャラリー」から「中央区役所1階ロビー」に変わります。

【詳細】 中央区選挙管理委員会 (区役所総務企画課選挙係) ☎ 231-2400

該当する住所	新しい投票所と該当地域
大通西9丁目～西12丁目 南1条西9丁目～西12丁目 南2条西9丁目～西12丁目 南3条西10丁目～西12丁目 南4条西10丁目～西12丁目 南5条西10丁目～西12丁目 南6条西10丁目～西12丁目 南7条西10丁目～西12丁目	中央区役所 1階ロビー (南3条西11丁目)

新しいまちづくりPRのイメージデザインが決まりました！

広報さっぽろ1月号で募集しました「まちづくりPRのイメージデザイン」は、投票の結果、次の作品が最優秀賞に選ばれました。

新しいロゴは、4月号から区民のページに登場します。イメージデザインについては、広報誌やホームページ、チラシなどに活用していきます。

また、広報誌などについての貴重なご意見・ご感想も多数お寄せいただきました。これらを参考にさせていただき、今後も区民の皆さまに親しまれる誌面づくりに取り組んでいきます。

多数のご応募ありがとうございました。

【詳細】 総務企画課広聴係
☎ 231-2400

最優秀賞受賞者および作品

ロゴ部門 ヒューマンアカデミー A: 明石 ^{あかし} 麻美 ^{あさみ} さん	イメージデザイン部門 ヒューマンアカデミー D: 藤澤 ^{ふじさわ} 歩美 ^{あゆみ} さん

「歯科相談」と「妊産婦健康相談」について

4月から「歯科相談」と「妊産婦健康相談」が左記の通り変わります。

「歯科相談」

▽内容 「歯科相談」が「妊産婦歯科健診」に変わります。
▽健診日 毎月第1木曜日
(受け付けは午後1時～2時)
※予約制。祝日と重なった場合は翌週になります。



「妊産婦健康相談」

▽内容 「妊産婦健康相談」は産婦人科医師による相談から、助産師による相談に変わります。
▽相談日 毎月第1・3木曜日
(受け付けは午後1時～2時)。

【詳細】 健康・子ども課
☎ (511) 7221

春休み子ども将棋・囲碁大会参加者大募集！

▽内容 子どもを対象に将棋・囲碁大会を開催します。
①春休み子ども将棋大会 ②春休み子ども囲碁大会

▽日時 ①3月27日(木)②3月28日(金)、①②とも午後1時30分開始(受け付けは午後1時

から)。

▽会場 中央区民センター1階 娯楽室(南2西10)。

▽対象 区内在住の小学生で対局ができる方。

▽定員・費用 各24人・無料。

▽申込 3月11日(火)～23日(日)の午前9時～午後5時に同センター1階窓口か電話で(土・日・祝日可)。先着順。定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。

【申込詳細】 中央区民センター運営委員会事務局
☎ (271) 1100



中央区民講座

「大人が楽しむ絵本の世界」
「建築家がガイドする」絵本探検ツアー

▽内容 絵本に描かれた建物や家具などを建築の専門家が解説します。

▽日時 3月15日(土)午後1時30分～3時。

▽会場 中央区民センター(南2西10)。

▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

▽定員・受講料 15人・500円。
▽申込 3月11日(火)～14日(金)の午前9時～午後5時に同センター1階窓口か電話で。先着順。
定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。

※受講料は、申込期間中の午前9時～午後5時に同センター1階窓口までご持参ください。※納入された受講料の返却はできません。

都合により日程等を変更したり、受講の申し込みが著しく少ない時は開講を中止する場合があります。

【詳細】 中央区民センター運営委員会事務局
☎ (271) 1100



交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	275 (+20)	0 (±0)	331 (+14)
札幌市	1,549 (+129)	1 (-3)	1,893 (+156)

※平成20年2月21日現在。()は前年比

融雪期に入ります。車の走行や歩行には十分注意しましょう。

中央老人福祉センター
自由参加講座

<自由参加講座>

講座名	開講日	時間
カラオケ	第1・2・3月曜日	午後1時～3時
健康音楽体操	第1・3月曜日	午後1時～3時
フラダンス	第2月曜日	午後1時～3時
スポーツダンス	第1・2・3火曜日	午前10時～正午
民謡	第1・2・3水曜日	午前10時～正午
日本舞踊(西崎流)	第1・3木曜日	午前10時～正午
日本舞踊(泉流)	第2・4金曜日	午後1時～3時

▽日程等 左表の通り。
▽対象 満60歳以上で通所可能な方。
▽費用 無料。
▽申込 開講日時に合わせて、登録証を持参の上、直接同センターへ。登録証をお持ちでない方は窓口で登録をしてからご参加ください。
▽詳細 中央老人福祉センター(大通西19・社会福祉総合センター1・2階)
☎(614) 1001

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【絵本リサイクルについて】

家庭に眠っている絵本をお譲りいただき、関連施設へ配布し、幼児期から絵本(読書)に親しむ環境づくりを進めます。

◆本の種類 乳幼児向け絵本(汚れや破れのないもの)。※図鑑・月刊誌は扱いません。

◆活用方法 保育所・幼稚園・子育てサロンなど乳幼児施設で活用します。

◆受付場所 健康・子ども課子育て支援係子育て情報室に直接お持ちください。(南3西11 中央保健センター1階)

◆受付期間 3月12日(水)から18日(火)までの午前8時45分～午後5時15分(土・日を除く)。

【詳細】健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399



【育児教室「おおきくなあれ!!」が始まります】

平成20年4月から、初めてのお子さんをお持ちのご家庭を対象に、お子さんの成長・発達に合わせた育児教育を行います。産後の体調や育児、離乳食の進め方やむし歯予防などについて、保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士や保育士による講話や実習などを行います。

教室名	日時	会場
すてっぷ1 (3～4カ月のお子さん)	第2金曜日 (午前10時～11時30分)	中央保健センター (南3西11) 2階 講堂
すてっぷ2 (4～5カ月のお子さん)	第2金曜日 (午後1時30分～3時)	
すてっぷ3 (7～8カ月のお子さん)	第4木曜日 (午後1時30分～3時)	
すてっぷ4 (1歳のお子さん)	第3金曜日 (午後1時30分～3時)	
すてっぷ5 (2歳のお子さん)	第4水曜日 (午前10時～11時30分)	

◆対象 区内在住で初めてのお子さんをお持ちの保護者とお子さん。

◆申込・費用 不要、当日会場へ・無料。
※受け付けは、開始時間の20分前から行います。お子さんの生年月日によって日時が異なりますので、詳しくは中央区ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>)をご覧ください。

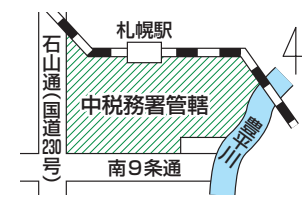
【詳細】健康・子ども課健やか推進係
☎511-7221

税の申告はお済みですか？

住民税・所得税・贈与税・消費税および地方消費税の相談と受け付けを下表の通り行っていますので、お早めに申告してください。

※例年、受付最終日は大変混雑します。

※駐車場が狭く混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

区分	住民税の申告 (市・道民税) ※所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者)	所得税・贈与税 の申告と納税	消費税および地方消費 税の申告と納税 (個人事業者)
会場	中央区役所 1階ロビー (中央区南3西11)	会場	中央区民センター 1階ギャラリー (中央区南2西10)	札幌中税務署 (中央区大通西10 札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒4-1)	
期間 および 時間	3月3日(月)～ 3月17日(月) 午前8時45分～ 午後5時15分	期間 および 時間	3月4日(火)～ 3月17日(月) 午前9時30分～正午 午後1時～午後4時	3月17日(月)まで	3月31日(月)まで
詳細	中央区役所 課税課市民税係 ☎231-2400 (内線) 282～287、 290、529、 410～412	詳細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111	 <p>斜線部分は中税務署、それ以外の中央区の方は西税務署が管轄です。</p>	
期間 および 時間	※土・日曜日は休みです。 ※各会場とも土・日曜日、祝日は休みです。 ※札幌西税務署に限り、3月2日の日曜日も受け付けいたします。				

※人口・世帯数は、各まちづくりセンターの所管区域ごとの統計です。(住民基本台帳ベース・平成20年1月1日現在)



最終回の「まちセン通信」は、
曙まちづくりセンターを紹介し
ます。

曙まちづくりセンター

南11条西10丁目
☎(511) 0116



▲小角 武嗣 所長

人口 / 12,468
世帯数 / 8,233

曙地区は、中島公園の西側に位置し、南北は南八条から南十四条行啓通まで、東西は鴨々川から西二十二丁目までの比較的コンパクトな地域に、人口一万二千四百六十八人が生活する市内では同じ中央区の西地区に次いで二番目の人口密集地区です。

地区のまちづくり活動は、曙地区連合町内会をはじめとした各種団体により多様な取り組みが進められています。この地区を特徴づけるのが「健康づくり」と「芸術・文化」に関する活動です。

『健康づくり』では、連町主催の「健康づくり教室」や「健康づくり登山会」をはじめ、「曙歩こう会」による「ウォーキング活動」や「冬の健康体操」など、一年を通じた地域住民の健康づくりを進めており、特に「ウォーキング活動」では、本年度から共通



▲「曙ほのぼの芸能祭」の様子

(小角 武嗣)

の腕章を作製、着用し、活動に併せて地区内のパトロールにも取り組んでいます。

また、「芸術・文化」では、従前から地区内で舞踊や民謡などの団体・サークルが多数活動しているほか、近年の少子化に伴う統廃合により閉校となった旧曙小学校の暫定利用を契機に、連町と同施設を管理運営する「あけぼの開明舎」が連携して「曙ほのぼの文化展」(現曙ほのぼの芸能祭)を開催するなど新たな取り組みも生まれています。



合唱とブラスの響き

1月20日（日）札幌コンサートホール・
K i t a r a（中島公園1）において「中央区
ふれあいコンサート」が開催されました。

コンサートは2部構成で行われ、第1部では
区内の中学校8校が合唱やブラスバンドによる
演奏を披露し、このうち伏見中学校ブラスバンド
は、1960年代のアメリカンポップスのメドレー
を軽快に演奏し、会場を盛り上げました。

第2部は、東京を拠点に活動している「東京
ブラススタイル」が「風の谷のナウシカ」など
のアニメ音楽をジャズやラテン調にアレンジし
て演奏し、会場を沸かせました。



◀ 向陵中学校の合唱



◀ 伏見中学校ブラスバンド



「うわー!!!」



▲「ジャンプ!」



▲「いい眺めだけど階段ツライ」

チューブ滑り最高!

2月10日（日）大倉山ジャンプ競技場（宮
の森1274）において「中央区ウィンタースポ
ーツフェスタin大倉山」が開催されました。

ランディングバーンを使用したチューブ滑
りでは、参加者がK点付近やバックケンレコー
ド地点から滑り降りるたび、歓声で会場は大
いに沸いていました。

また、「Satz階段ツアー」ではジャンプ台
頂上までコース横の階段を上り、眼下に広がる
札幌の街並みを楽しみました。

青い空と白い雪

2月3日（日）柏中学校三角グラウンド（南21西6）において「山
鼻地区親子雪遊び大会」が開催されました。

晴天に恵まれたこの日は、「みかん拾い」や「ピン釣り競争」、大
きな布製の袋に両足を入れ、飛び跳ねながらゴールを目指す「だる
まさんがんばれ」などの競技が行われ、会場は大きな歓声に包まれ
ていました。



▲ゴールまであと少し

広告